

Frittelle di cavolfiore a basso indice glicemico con avocado

Frittelle dorate e croccanti preparate con riso di cavolfiore, avocado cremoso e uova: una deliziosa alternativa a basso contenuto di carboidrati che mantiene stabile la glicemia soddisfacendo le tue voglie.

Preparazione: 15 min

Cottura: 18 min

Totale: 33 min

Porzioni: 4

GL 1.1 / GI 26

Ingredienti

Low GI vegetable, excellent for blood sugar control cavolfiore, ridotto a riso

Contains quercetin which may help regulate blood sugar cipolla rossa, tagliata a dadini

High-quality protein with zero glycemic impact uova grandi

Healthy fats slow glucose absorption avocado maturo

sale marino

pepe nero, macinato fresco

May help improve insulin sensitivity aglio in polvere

Adds fresh flavor without carbohydrates coriandolo fresco, tritato

Heart-healthy fat that doesn't raise blood sugar olio extravergine d'oliva

Istruzioni

Step 1

Prepara gli ingredienti assicurandoti che il cavolfiore sia finemente ridotto a riso e che la cipolla rossa sia tagliata a dadini piccoli e uniformi. Tampona il riso di cavolfiore con carta da cucina per rimuovere l'umidità in eccesso, il che aiuterà le frittelle a tenere meglio insieme e a ottenere una consistenza più croccante.

Step 2

In una grande ciotola, rompi le uova e sbattile leggermente. Aggiungi il riso di cavolfiore e la cipolla rossa tagliata a dadini nella ciotola, mescolando accuratamente per assicurarti che le uova ricoprano uniformemente tutte le verdure.

Step 3

Taglia l'avocado a pezzetti piccoli, di circa un centimetro e mezzo. Incorpora delicatamente i pezzetti di avocado nel composto di cavolfiore, facendo attenzione a non schiacciarli completamente: vuoi che rimanga un po' di consistenza per la ricchezza in ogni boccone.

Step 4

Condisci il composto con sale marino, pepe nero, aglio in polvere e coriandolo tritato. Mescola tutto insieme finché i condimenti non sono distribuiti uniformemente. Il composto dovrebbe tenere insieme quando viene pressato ma rimanere comunque leggermente morbido.

Step 5

Scalda l'olio d'oliva in una grande padella antiaderente a fuoco medio per circa 2 minuti finché non diventa lucido ma non fumante. Mentre la padella si scalda, usa le mani per formare il composto di cavolfiore in piccole frittelle di circa 8 centimetri di diametro e un centimetro e mezzo di spessore, premendo con fermezza per compattarle.

Step 6

Disponi con cura 3-4 frittelle nella padella, lasciando spazio tra ciascuna. Cuoci senza muoverle per 3-4 minuti finché il fondo non è dorato e croccante. Resisti alla tentazione di spostarle durante questo tempo: questo permette di formare una crosta adeguata che tiene insieme le frittelle.

Step 7

Usando una spatola larga, gira delicatamente ogni frittella e cuoci per altri 3-4 minuti sul secondo lato finché non è dorata e cotta completamente. Le frittelle dovrebbero risultare sode quando premute delicatamente con la spatola.

Step 8

Trasferisci le frittelle cotte su un piatto foderato con carta da cucina per assorbire l'olio in eccesso. Ripeti il processo di cottura con il composto rimanente, aggiungendo un po' più di olio d'oliva nella padella se necessario. Servi calde con una cucchiainata di yogurt greco, panna acida o salsa senza zucchero per un pasto completo a basso indice glicemico.